



Confiando en las Cuatro Cualidades Inconmensurables durante una Pandemia: Parte 3 la Compasión Inconmensurable



Por **Erric Solomon**

La práctica de las cuatro cualidades inconmensurables —Ecuanimidad, Bondad Amorosa, Compasión y Alegría Empática— es común a todas las tradiciones budistas. Para nuestra gran tradición Mahayana, son la base para que se manifiesten todas las cualidades sublimes de la Bodhicitta, el corazón y la mente de la Iluminación. En los blogs anteriores, hemos tratado de descubrir nuestra ecuanimidad sin límites y nuestra bondad amorosa inconmensurable. Ahora volvamos nuestra atención hacia la siguiente cualidad inconmensurable: la Compasión Inconmensurable.

La ecuanimidad surge como una consecuencia natural de la cualidad de espaciosidad y apertura de la sabiduría. Esta cualidad de espaciosidad y apertura da lugar a la capacidad de que todas las cosas se reflejen en la mente

en todas sus manifestaciones únicas, sin prejuicios. El amor es la expresión natural de esta capacidad de adaptación.

Hay dos aspectos en el amor: La Bondad Amorosa (Metta en Pali) y la Compasión (Karuna en Pali). La Compasión o Karuna es un profundo y sincero deseo de que todos los seres se liberen del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Dicho deseo proviene de esta ecuanimidad, de esta espaciosidad y apertura. Y ese deseo es una expresión del amor que impregna nuestra naturaleza de sabiduría.

La visión de la compasión



Mientras que la visión de la Bondad Amorosa (Metta) comienza con un reconocimiento de nuestro potencial, la visión de la Compasión es más como un informe meteorológico; echa un vistazo a nuestra condición presente. Actualmente, nuestra existencia, aunque tiene momentos increíbles de éxtasis y alegría, tiene muchos desafíos. Las enseñanzas budistas lo resumen como “nacimiento, enfermedad, vejez y muerte”. Estas son las cuatro partes nefastas inevitables de la existencia cíclica, ya que estos momentos implican diversos grados de sufrimiento.

Esto apunta a que nuestra forma actual de tratar de evitar el sufrimiento y la tristeza no puede funcionar; aunque hay momentos de alivio, seguimos realizando actividades que traerán dolor o al menos no traerán un cese duradero del ciclo de sufrimiento e insatisfacción.

En otras palabras, no estamos haciendo todo lo necesario para cumplir plenamente la promesa de Metta: experimentar la felicidad y bienestar inconcebibles. Karuna, generalmente traducido como compasión, es nuestra intención y capacidad inherente para aliviar el sufrimiento y poner fin a la insatisfacción.

Karuna se traduce muy a menudo como compasión, pero eso no es del todo correcto. La compasión tiene el sentido de sufrir con alguien. Pero al igual que un médico no necesita tener una enfermedad para curarla, Karuna no requiere que suframos para responder al sufrimiento de los demás. El gran santo Śāntideva se refiere a esto de otra forma: la mano no tiene que estar incómoda para masajear un pie que tiene dolor. Entonces, quizás sea más útil pensar en Karuna como una respuesta empática al sufrimiento de los seres. Podemos entender profundamente y relacionarnos con el dolor de otro, sin tener que caer en una profunda desesperación. Desde ese entendimiento, podemos actuar.

Karuna se expresa con un profundo anhelo sincero: así como yo anhelo estar libre del sufrimiento y sus causas, anhelo que todos los seres estén libres del sufrimiento y sus causas. La Bondad amorosa (Metta) combinada con la Compasión (Karuna) son una expresión profunda del amor que surge de una ecuanimidad espaciosa, la base de nuestra sabiduría natural. La Bondad amorosa se dirige al lado positivo de los seres sintientes, su potencial ilimitado, mientras que la Compasión se dirige al lado negativo, la situación actual de la existencia cíclica. Pero Karuna no es negativo, ya que mantiene la visión de que este sufrimiento e insatisfacción en los que estamos inmersos es eventual; no es permanente, podemos ser libres.

Descubriendo Karuna

Nuestro objetivo es descubrir una respuesta natural a las necesidades de los demás. Idealmente, esto nos pide estar comprometidos con los desafíos y el sufrimiento de los demás, pero sin que estos nos perturben. ¿Qué significa que no nos “perturben”? Significa que podemos actuar sin sucumbir a la aflicción. La aflicción está desprovista de esperanza. No es lo mismo que la tristeza. La tristeza es tierna pero todavía impregnada de posibilidad. Cuando estamos tristes, es porque vemos la posibilidad de cómo podrían ser las cosas; no estamos atrapados en la desesperanza.

De hecho, la capacidad de respuesta de Karuna puede ser una actividad alegre. Piensa en un momento en que realmente pudiste ayudar a alguien en apuros. Por supuesto, puede haber habido algo de tristeza o un poco de preocupación. Pero también, ¿no es cierto que hubo una sutil satisfacción y alegría que surgió naturalmente cuando hicimos todo lo posible y proporcionamos la ayuda necesaria? Este sentimiento de satisfacción y alegría es lo que Phakchok Rinpoche y yo llamamos Felicidad interconectada en nuestro libro *Radicalmente Feliz* (*Radically Happy*).



Es un sentimiento de alegría y satisfacción que surge cuando respondemos a las necesidades de los demás.

En las enseñanzas, se dice que hay que reaccionar ante los demás como si fueran otro tú. Pero ¿qué significa eso? Significa que debemos responder a las necesidades de los seres con la misma intensidad que lo haríamos si fuera nuestra necesidad.

Por lo tanto, al igual que cuando empezaste a practicar Metta empezaste contigo mismo, es necesario comenzar de nuevo observando nuestra propia insatisfacción y sufrimiento. Tenemos que ser capaces de cuidarnos adecuadamente si queremos tener alguna esperanza de responder a las necesidades de los demás.

Ejercicio 1: Autocompasión

Comienza haciendo la práctica de la Ecuanimidad Ilimitada

Pregúntate: ¿Tengo algún sufrimiento del que anhelaría estar libre? ¿Tengo miedos, ansiedades, traumas no resueltos? ¿Tengo dolencias físicas, enfermedades crónicas o discapacidades?

Evalúa la situación y tómate el tiempo para ponerte realmente en contacto con tu miedo o tu incomodidad.

Haz la aspiración mental: “Deseo sinceramente estar libre de sufrimiento”. Solo date el regalo de acostumbrarte a sentir el deseo. Si la tristeza o el dolor comienzan a formar parte de la imagen, reconoce que proviene de la indulgencia con la historia del sufrimiento, en lugar de sentir el deseo de ser libre. Cuando eso suceda, vuelve a la práctica de ecuanimidad, permítete sentir lo que sientes. Entonces, vuelve a sentir el deseo de ser libre. Alterna, de esta manera, hasta que puedas quedarte con el deseo, un anhelo de estar libre del sufrimiento y sus causas.

Ahora imagina que una luz suave y gentil comienza a crecer en tu corazón. Es la luz del amor y la comprensión. Permite que la luz crezca, llenando gradualmente todo tu cuerpo. Mientras lo haces, considera que todo tu sufrimiento es eliminado.

Al final de la sesión, puedes hacer aspiraciones de acuerdo con tu tradición de práctica.



Ejercicio 2: Compasión por el otro

Haz el ejercicio como se explica anteriormente.

Después de haber experimentado este anhelo de estar libre de sufrimiento, podemos reconocer de qué estamos hablando y luego traer a la mente a otra persona que está sufriendo y pensar “Así como lo deseo para mí, también tú puedes estar libre de sufrimiento”.

Por lo tanto, considera a alguien que esté muy cerca de ti que esté pasando por un momento difícil y de sufrimiento. Si este sufrimiento fuera tuyo, ¿no te gustaría estar libre de él?

Imagina que la suave luz que emana de tu corazón toca a tu ser querido que sufre. Lo llena por completo. Esta luz sana completamente su cuerpo y su mente; su sufrimiento llega a su fin.

Al final de la sesión, puedes hacer aspiraciones de acuerdo con tu tradición de práctica.

Nuestro objetivo aquí es aumentar gradualmente la cantidad de personas que podemos incluir en nuestra luz suave y curativa combinada con el deseo: “Así como yo deseo estar libre de sufrimiento, también otros desean estar libres de sufrimiento. Que estés libre del sufrimiento y de todas sus causas”.

A menudo somos demasiado rápidos para enviar la luz a todos los seres sintientes, pero eso puede ser una especie de evitación espiritual, una forma de esquivar el verdadero desafío de esta práctica. Por lo tanto, es bueno tratar de hacer esta práctica con un enemigo o alguien cuyas acciones consideremos vengativas y malévolas.

Si podemos hacerlo por alguien a quien aborrecemos, entonces será realmente posible tener una compasión inconmensurable.

Ejercicio 3: Compasión por un enemigo o persona malvada



Haz el ejercicio 1.

Trae a la mente a una persona que se involucra en acciones malignas y dañinas. Quizás te causaron un daño real o sus acciones son crueles, vengativas, rencorosas o increíblemente egoístas. ¿Qué los hace parecer tan malvados? Esta puede ser una experiencia realmente intensa cuando se observan las cualidades de esta persona, incluso podemos experimentar dolor, ira o profundo resentimiento. Si sucede así, vuelve a la práctica de la ecuanimidad y concéntrate en los sentimientos más que en la historia.

Luego vuelve a considerar a tu enemigo. Ahora piensa: “Así como deseo liberarme de estos tormentos, comportamientos dañinos, que tú, mi enemigo, también estés libre de ellos”. Ve a la persona como realmente es más allá de las impurezas temporales de las emociones negativas y las acciones malévolas. Ellos, como tú, quieren liberarse del sufrimiento y sus causas. Ellos, como tú, anhelan ser felices. Deja que la cálida luz curativa de Karuna fluya desde tu corazón hacia el de ellos. Mírala limpiando todo su dolor y tristeza. Luego piensa: “Que puedas encontrar toda la felicidad que buscas. Así como yo deseo estar libre del sufrimiento, que tú estés libre del sufrimiento y sus causas”.

Ahora amplía gradualmente tu círculo para incluir a todos los seres en esta cálida luz curativa de Karuna.

Al final de la sesión, puedes hacer aspiraciones de acuerdo con tu tradición de práctica.

Al practicar Karuna de esta manera, debilitamos la percepción inexacta de un límite entre uno mismo y el otro. Gradualmente, nuestras preocupaciones y las preocupaciones de los demás estarán en completa armonía. Nuestra capacidad de respuesta se volverá más hábil, y tendremos la sabiduría para saber cuándo actuar o no actuar. La gente se enfoca demasiado en la visión budista del no-ser, a menudo o bien malinterpretándolo como nihilismo o como una forma de eludir la responsabilidad personal. Cuando nuestra visión del yo se ve a través de la verdad de la interconexión, las preocupaciones de uno son las preocupaciones de todos. Al practicar Karuna Inconmensurable, nuestra visión del yo gradualmente se vuelve inmensamente vasta, el sufrimiento ya no es mío ni tuyo, sino nuestro. Y con esa visión, la base del propio sufrimiento se vuelve impotente.

ESTUDIO ADICIONAL

La confianza en las Cuatro Cualidades Inconmensurables durante el ciclo de pandemia:

[Parte 1 Ecuanimidad Inconmensurable](#)

[Parte 2: Bondad Amorosa Inconmensurable](#)

[Parte 4: Alegría Empática Inconmensurable](#)

También puede encontrar de interés la [Práctica de Tonglen: Desarrollando la Bodhicitta](#).

Artículo traducido por la [Asociación Bodhicitta Escola de L'Ésser](#).

Si te interesa escuchar más enseñanzas de Phakchok Rinpoche, te recomendamos el curso en línea “Entrenando la mente”, disponible con un donativo voluntario en la plataforma de estudios de Samye, dando clic [aquí](#). La traducción al español está en la parte inferior de la pantalla, bajo la leyenda “Translations”.